

C'EST RÉGLÉ!

PRODUITS MENSTRUELS
DANS LES ÉCOLES
PROJET PILOTE

Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes.
Il dure en moyenne 28 jours, mais varie de 21 à 35 jours.
Un ensemble de phénomènes biologiques et hormonaux se déroulent durant le mois.

Il n'y a pas de norme,
chaque personne est différente.

Pour avoir ses règles, il faut avoir un cycle menstruel, qui se met en route à la puberté.
Les personnes trans*, non binares ou intersexes peuvent aussi être concernées.



Quels produits menstruels ?



Il existe des produits jetables, comme les serviettes ou les tampons et des produits réutilisables, comme les coupes menstruelles ou les culottes de règles. A toi de trouver ce qui te convient.



Pour l'utilisation des tampons ou des coupes menstruelles, il est important de suivre le mode d'emploi et de ne pas les porter plus de 4 à 6 heures d'affilée.



Dépannage ?



Parfois, on n'a pas de protections périodiques avec soi lorsqu'on en a besoin.
Des distributeurs en mettent à disposition dans ton école.

ET SI
ON EN
PARLAIT



*C'est réglé ! : un slogan inventé par les élèves de l'EPS de Préverenges.

C'EST RÉGLÉ!

PRODUITS MENSTRUELS
DANS LES ÉCOLES
PROJET PILOTE

Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est la période qui va du premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes.
Il dure en moyenne 28 jours, mais varie de 21 à 35 jours.
Un ensemble de phénomènes biologiques et hormonaux se déroulent durant le mois.

Il n'y a pas de norme,
chaque personne est différente.

Pour avoir ses règles, il faut avoir un cycle menstruel, qui se met en route à la puberté.
Les personnes trans*, non binares ou intersexes peuvent aussi être concernées.



Quels produits menstruels ?



Il existe des produits jetables, comme les serviettes ou les tampons et des produits réutilisables, comme les coupes menstruelles ou les culottes de règles. A toi de trouver ce qui te convient.



Pour l'utilisation des tampons ou des coupes menstruelles, il est important de suivre le mode d'emploi et de ne pas les porter plus de 4 à 6 heures d'affilée.



Dépannage ?



Parfois, on n'a pas de protections périodiques avec soi lorsqu'on en a besoin.
Des distributeurs en mettent à disposition dans ton école.

ET SI
ON EN
PARLAIT



*C'est réglé ! : un slogan inventé par les élèves de l'EPS de Préverenges.

A quel âge commencent les règles ?

L'âge du début des règles est très variable d'une personne à l'autre. L'intervalle « habituel » d'arrivée des règles va de 10 à 16 ans avec une moyenne à 12-13 ans.

Quelle durée ?

En général, elles durent entre 3 et 7 jours.

Quelle quantité ?

En moyenne, on perd entre 50 et 150 ml de sang pendant les règles. C'est l'équivalent d'une tasse à café sur quelques jours.

Quelles couleurs ?

La couleur peut varier selon les personnes ou selon la période, allant du rose au rouge, brun, ou parfois même noir.

Mais elles ne sont jamais bleues malgré ce que la publicité veut nous faire croire ! La texture peut aussi varier.

On peut en parler ?

Parfois, pour certaines personnes, il peut y avoir de la gêne à en parler, mais il n'y a pas de raison. Les règles, c'est naturel et ce n'est pas sale.

On a le droit de se rendre aux toilettes pour mettre ou changer une protection périodique quand cela est nécessaire.

Parfois, pour certaines personnes, les règles peuvent faire mal. Cela est dû aux contractions de l'utérus où se préparent les menstruations. Les hormones responsables du cycle menstruel peuvent aussi influencer l'humeur de la personne.

Si tu as des questions ou si quelque chose t'inquiète par rapport à tes règles, tu peux en parler à tes parents, à l'infirmière ou l'infirmier scolaire, ou à ton ou ta médecin.

A quel âge commencent les règles ?

L'âge du début des règles est très variable d'une personne à l'autre. L'intervalle « habituel » d'arrivée des règles va de 10 à 16 ans avec une moyenne à 12-13 ans.

Quelle durée ?

En général, elles durent entre 3 et 7 jours.

Quelle quantité ?

En moyenne, on perd entre 50 et 150 ml de sang pendant les règles. C'est l'équivalent d'une tasse à café sur quelques jours.

Quelles couleurs ?

La couleur peut varier selon les personnes ou selon la période, allant du rose au rouge, brun, ou parfois même noir.

Mais elles ne sont jamais bleues malgré ce que la publicité veut nous faire croire ! La texture peut aussi varier.

On peut en parler ?

Parfois, pour certaines personnes, il peut y avoir de la gêne à en parler, mais il n'y a pas de raison. Les règles, c'est naturel et ce n'est pas sale.

On a le droit de se rendre aux toilettes pour mettre ou changer une protection périodique quand cela est nécessaire.

Parfois, pour certaines personnes, les règles peuvent faire mal. Cela est dû aux contractions de l'utérus où se préparent les menstruations. Les hormones responsables du cycle menstruel peuvent aussi influencer l'humeur de la personne.

Si tu as des questions ou si quelque chose t'inquiète par rapport à tes règles, tu peux en parler à tes parents, à l'infirmière ou l'infirmier scolaire, ou à ton ou ta médecin.